PUBLICATION 521
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 6

PUBLIÉ EN JUIN 1936
RÉIMPRESSION DU FEUILLET N° 121

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

LÉGUMES CANADIENS

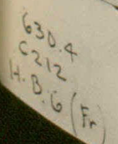
POUR TOUS LES JOURS

EDITH L. ELLIOT

DIVISION DES FRUITS



Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture
Ottawa, Canada



VERSION FRANÇAISE

PAR C. E. MORTUREUX, B.S.A.

LÉGUMES

Un menu bien ordonné doit toujours comprendre des légumes crus, cuits ou en conserves, que l'on peut se procurer partout, sous une forme ou sous une autre, tous les jours de l'année.

Cultivez vos légumes vous-mêmes, si vous le pouvez, ou achetez des légumes frais. Mettez-les en conserves pour l'hiver, ou achetez des conserves toutes prêtes et vous aurez ainsi les toniques nécessaires pour développer le corps et le maintenir en bon état.

Tous les légumes fournissent des vitamines, des substances minérales et de l'eau. Quelques-uns apportent également une quantité considérable d'hydrates de carbone et d'autres de la protéine. Tous enfin fournissent le "volume" nécessaire au bon fonctionnement des organes de la digestion.

Une bonne règle est de servir tous les jours deux plats copieux d'un légume non féculeux, un légume féculeux et un légume vert cru ou des tomates.

Les légumes fournissent des substances minérales

Le fer, la chaux, le phosphore, la magnésie, le soufre, le cuivre et les autres éléments minéraux nécessaires se trouvent en quantités variables dans les légumes. Comme ils sont en combinaisons utiles l'un avec l'autre, ils sont facilement utilisés par l'organisme.

Les légumes fournissent les vitamines

Les vitamines stimulent la croissance et maintiennent la santé. Les végétaux qui en contiennent le plus sont les épinards, les tomates, les choux et la laitue, mais tous les autres en contiennent aussi, quoiqu'en plus petite quantité.

Les légumes aident à éliminer les poisons

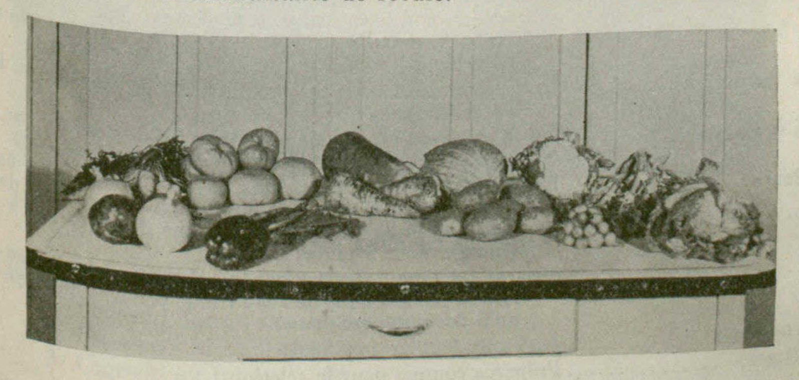
Les matières fibreuses ou grossières des légumes à feuilles et à tiges, de même que la charpente des légumes tubéreux, aident le corps à se débarrasser de ses déchets toxiques et sont plus efficaces sous ce rapport que toute méthode artificielle.

Quelques légumes fournissent de la protéine

Les légumes-fruits (pois, fèves et lentilles) contiennent une forte proportion de protéine, la substance qui construit les tissus, et comme ils ne coûtent pas cher, cette protéine revient bon marché.

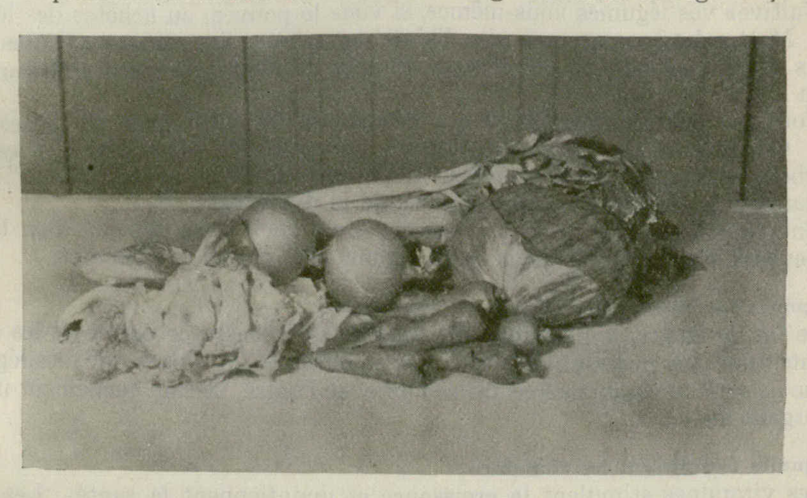
Légumes féculeux

Les racines et les tubercules comme les pommes de terre, les panais, et aussi ceux dont on consomme la graine comme le blé d'Inde, les pois et les fèves, fournissent une provision satisfaisante de fécule.



Les légumes comme régulateurs du sang

Certains aliments laissent dans le sang un résidu acide. Ces aliments formateurs d'acides sont les viandes, le poisson, les œufs, les volailles, les céréales, les biscuits et le pain. D'autres aliments, et notamment les fruits et les légumes, laissent un résidu alcalin. Un régime bien équilibré prévient l'acidiose. Employez donc une quantité abondante de fruits et de légumes dans le régime quotidien.



PRÉPARATION GÉNÉRALE

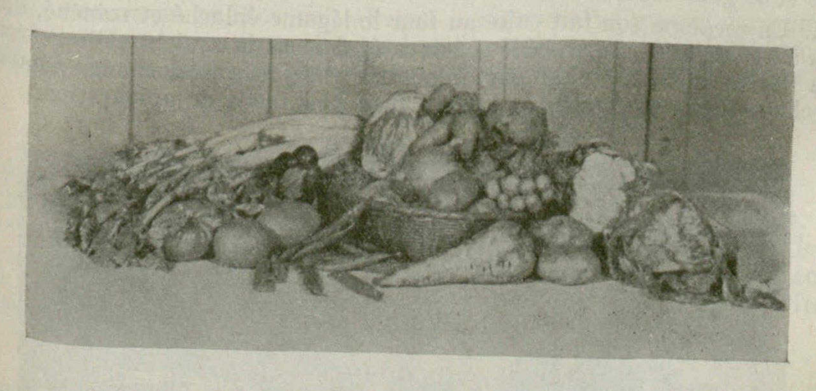
La bonne préparation des légumes avant la cuisson leur donne un aspect beaucoup plus appétissant lorsqu'ils sont servis sur la table.

Légume	Préparation
Asperges	Retranchez la partie inférieure et grossière des tiges jusqu'à l'endroit où celles-ci peuvent se rompre. Enlevez toutes les écailles et lavez avec une brosse.
Fèves (en gousses)	Enlevez les fils, lavez, rompez ou coupez en morceaux d'un pouce.
Fèves (séchées)	Lavez et faites tremper toute la nuit.
Betteraves	Frottez soigneusement avec une petite brosse, en ayant soin de ne pas briser la peau. Coupez les tiges à deux pouces au-dessus du collet.
Choux de Bruxelles	Enlevez toutes les feuilles fanées. Lavez et faites tremper dans de l'eau salée pendant une demi-heure en employant 1 c. à thé de sel pour 1 pinte d'eau.
Choux	Enlevez toutes les feuilles fanées. Coupez en quartiers, enlevez le cœur, hachez si vous le désirez. Laissez reposer pendant une demi-heure dans de l'eau salée, composée de 1 c. à thé de sel pour 1 pinte d'eau.
Carottes (nouvelles)	Lavez et grattez. Coupez en moitiés sur la longueur ou laissez-les entières.
Carottes (grosses)	Lavez et laissez reposer dans de l'eau froide pendant une heure, puis épluchez. Coupez en tranches de ¼ de pouce.
Choux-fleurs	Enlevez les feuilles extérieures, lavez. Rompez les fleurons. Faites tremper pendant une demi-heure dans de l'eau froide salée et vinaigrée (1 c. à thé de sel et 1 c. à thé de vinaigre pour 2 pintes d'eau).
Céleri	Séparez les tiges. Frottez chaque tige avec une brosse raide; laissez reposer dans de l'eau froide pendant une heure pour qu'il devienne croquant.
Poirée (feuilles)	Lavez les feuilles dans plusieurs eaux avec soin.
" (tiges)	Préparez comme pour le céleri.

Légume	Préparation
Maïs (Blé d'Inde)	Enlevez les bales. Frottez avec une brosse raide pour enlever les soies.
Aubergines	Lavez. Coupez en tranches de 1 pouce. Epluchez. Faites tremper pendant une demi-heure dans de l'eau salée.
Choux-raves	Lavez et épluchez. Coupez en tranches de ½ pouce.
Oignons	Epluchez dans l'eau.
Panais	Frottez avec une brosse raide. Epluchez, coupez en quartiers sur la longueur.
Pois (verts)	Ecossez, lavez.
" (mûrs)	Lavez et faites tremper toute la nuit.
Pommes de terre (nouvelles)	Lavez, frottez avec une brosse raide qui enlèvera la peau tendre.
Pommes de terre (vieilles)	Lavez. Faites tremper pendant une heure dans de l'eau froide. Epluchez, si vous le désirez.
Salsifis	Frottez avec une brosse raide, épluchez, coupez en tranches de ½ pouce en travers et faites tremper immédiatement dans de l'eau salée pour prévenir la décoloration.
Epinards	Lavez soigneusement dans plusieurs eaux.
Courges	Lavez, coupez ou rompez et épluchez, si vous désirez faire cuire par la vapeur. Si c'est pour faire cuire au four, coupez en moitiés, mais n'épluchez pas. Enlevez les graines et la membrane.
Tomates	Lavez, ébouillantez, puis plongez dans de l'eau froide. Les peaux s'enlèveront alors facilement.
Navets	Lavez, épluchez, tranchez en cubes de 1 pouce.
Courges à moelle	Coupez en tranches de 1 pouce. Epluchez et enlevez les graines et la membrane.

Certains légumes qui rentrent dans la catégorie des salades sont généralement servis crus avec une sauce piquante. On trouve dans cette catégorie la laitue, l'endive, le cresson de fontaine et les jeunes feuilles de poirée. De même, les radis, les concombres, le céleri, les choux, les oignons, les carottes et les tomates servis crus sont appétissants, et c'est sous cette forme qu'ils fournissent le plus de vitamines.

D'autres légumes ne sont savoureux qu'à condition d'être cuits, mais il faut avoir soin de les cuire de façon à ce qu'ils conservent tout leur goût et toute leur couleur.



CUISSON DES LÉGUMES

Trois moyens sont généralement employés:—

1. Cuisson dans l'eau bouillante.
2. Cuisson par la vapeur.
3. Cuisson au four.

Tous ne conviennent pas au même degré pour tous les légumes.

Cuisson dans l'eau bouillante

I. Employez le moins d'eau possible—On disait autrefois "Recouvrez d'eau et faites bouillir jusqu'à ce que le légume soit tendre" mais on ne considère plus aujourd'hui que cette règle suffise.

II. Les substances minérales des légumes se dissolvent facilement dans l'eau de cuisson, et plus la cuisson est longue plus la quantité dissoute est forte. Servez-vous donc d'eau bouillante et tenez cette eau constamment bouillante.

III. Les vitamines sont abîmées par la chaleur et l'oxydation. On aide à prévenir cette perte en se servant d'une casserole recouverte.

IV. Le sel ajouté pendant la cuisson aux légumes colorés conserve la couleur et développe le goût.

V. Ne poussez jamais trop la cuisson. La couleur et la texture seraient abîmées.

VI. Egouttez parfaitement. Les légumes imprégnés d'eau ne sont jamais appétissants.

VII. Conservez l'eau, soit pour la servir en sauce sur les légumes, soit pour en faire de la soupe. On ne devrait jamais laisser perdre les substances minérales.

Cuisson sans eau

C'est là un bon mode de cuisson et il conserve en même temps la valeur alimentaire, le goût et la couleur, mais il n'est pas pratique pour tous les légumes. Les pommes de terre non épluchées, les épinards, les poirées, les carottes et les betteraves sont les seuls que l'on puisse faire cuire sans eau et sans surveillance. On peut employer une très petite quantité d'eau avec les autres.

Cuisson par la vapeur

Ce procédé est généralement satisfaisant car il n'entraîne qu'une très petite perte d'éléments nutritifs. Il exige plus longtemps que la cuisson dans l'eau bouillante.

Cuisson au four

I. Entiers. C'est là un bon moyen pour les pommes de terre, les courges, les carottes, les betteraves, les tomates et les oignons. La valeur nutritive reste intacte et le goût est meilleur.

II. En escalope (on fait cuire au four le légume épluché et tranché, dans du lait ou de la sauce). Ce procédé conserve également la couleur et le goût tandis que la valeur nutritive n'est pas amoindrie. Les carottes, choux, pommes de terre, choux-fleurs et oignons se prêtent bien à ce mode de préparation.



TEMPS EXIGÉ POUR LA CUISSON DES LÉGUMES

Légume	Bouillis	Par la vapeur		Au four	
	Temps	Chaudière	Appareil à 15 liv. de pression	Temps	Température
	minutes	minutes	minutes	minutes	
Asperges	15–30	15–30	6		
Fèves (en gousses)	30–35	30–45	12		
" mûres	30	....	20		
Betteraves, grosses	40–60	....	45		
" petites	35	35–60	20	70	450° F.
Choux de Bruxelles	10	20	6	60	450° F.
Choux, verts	6–8	20	8		
" blancs, fermes	20	25	10	45	450° F.
Carottes, grosses	20–40	40	10	30	450° F.
" petites	30–40	20	8		
Choux-fleurs	8–10	20	5	45	
Céleri	20-30	25	7		
Poirée (bette à carde)	8–10	30	8		
Maïs (Blé d'Inde)	7–12	12	8	30	450° F.
Aubergine (légèrement boullie)	10	15	8		
Chou-rave	25–30	35	15		
Oignons, verts	10	10	5		
" gros	20–30	40	10	40	400° F.
Panais	25–30	....	12		
Pois, verts	17–25	25	8		
Pommes de terre	25–30	45–60	10	25–60	500° F.
Salsifis	25–30	....	10		
Epinards	8–10	30–35	8		
Courges	20	50–60	18	60	450° F.
Tomates	15	15–20	15	45	400° F.
Navets	25–30	35–45	10	60	450° F.
Courges à moelle	15–20	20	10	30	450° F.

Règles générales pour servir les légumes

I. Au naturel.—Egouttez bien et assaisonnez avec du sel, du poivre et du beurre.

II. Avec sauce à la crème.—Employez l'eau dans laquelle les légumes ont cuit, ou moitié lait et moitié de cette eau, 2 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine, 1 tasse de liquide. Mettez 1 tasse de sauce pour 2 de légumes.

III. Conserves de légumes.—Versez le légume avec son jus dans une casserole peu profonde et ouverte. Faites bouillir rapidement jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Assaisonnez avec du beurre, du sel et du poivre.

RECETTES SPÉCIALES

Beurre de légumes

Le moyen suivant de servir les légumes au beurre est économique: mettez $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre pour $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau chaude de légumes. Mettez le beurre dans un bol et versez lentement l'eau des légumes par-dessus, en agitant constamment avec une batteuse à œufs Dover jusqu'à ce que le mélange soit froid. Il a alors une consistance légère et une superbe couleur dorée.

ASPERGES

Asperges à la canadienne

1 grosse botte ou 12 tiges d'asperges (cuites pendant 15 minutes)	1 tasse de miettes de pain
4 œufs	1 c. à soupe de beurre

Coupez les asperges en morceaux d'environ un pouce de long et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante. Faites cuire les œufs durs et hachez-

les en petits morceaux. Faites une sauce blanche avec 2½ cuillerées à soupe de beurre, 5 cuillerées à thé de farine et 2 tasses du liquide où les asperges ont cuit. Ajoutez les œufs hachés, à la sauce. Faites fondre l'autre cuillerée à soupe de beurre et ajoutez-y les miettes de pain. Beurrez un plat qui va au four et mettez-y une couple d'asperges, puis de la sauce, et des miettes de pain. Répétez, en ayant soin d'avoir une couche de miettes de pain sur le dessus. Mettez au bain-marie et faites cuire dans un four à feu modéré jusqu'à brunissement des miettes de pain.



Asperges à la sauce au fromage

Les asperges cuites, égouttées, disposées sur rôties beurrées (de pain blanc ou de pain de blé entier) et recouvertes d'une quantité généreuse de sauce au fromage font un très bon mets pour le lunch.

Pour la sauce

3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
½ tasse de jus du légume
½ tasse de lait
¼ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
⅓ tasse de fromage simple ou au piment paprika

Faites fondre le beurre, et liez-y la farine, ajoutez graduellement le jus égoutté des asperges et le lait et agitez jusqu'à ce que la pâte soit homogène et épaisse. Faites cuire doucement pendant cinq minutes et assaisonnez. Enlevez du feu et mélangez-y le fromage en agitant.

Versez la sauce sur la rôtie recouverte d'asperges, saupoudrez légèrement de paprika et servez immédiatement.

Asperges aux œufs brouillés

Coupez les asperges en morceaux d'un pouce pour remplir trois tasses pleines. Faites cuire dans de l'eau salée. Egouttez, et conservez l'eau pour faire de la soupe. Faites fondre deux cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon au bain-marie. Battez bien 4 œufs et versez dans la graisse fondue; agitez jusqu'à ce que les œufs commencent à s'épaissir; ajoutez les asperges, ⅛ de cuillerée à thé de sel. Agitez jusqu'à ce que le tout soit cuit, mais non sec. Servez sur rôtie beurrée et chaude.

FÈVES

Fèves en gousses au beurre de citron

3 tasses de fèves cuites
Jus de ½ citron
3 c. à soupe de beurre
Sel et poivre

Fèves en gousses aux tomates

Enlevez les fils de 1½ livre de fèves vertes; coupez-les en morceaux d'un pouce et faites-les cuire dans de l'eau salée, bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Epluchez 5 tomates, enlevez la tranche de dessus et les graines, et coupez en morceaux. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile à salade dans une poêle, ajoutez les morceaux de tomates et quelques instants après les fèves bouillies. Agitez et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les tomates soient cuites, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Saucisses aux fèves

2 tasses de pulpe de fèves
2 c. à soupe de beurre
1 œuf
1½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de sariette annuelle
⅓ tasse de miettes de pain mou
2 c. à soupe de catsup aux tomates

Après avoir fait tremper les fèves toute la nuit, faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, et écrasez-les en pulpe dans une passoire. Ajoutez l'œuf battu, les miettes, le catsup, le beurre et les assaisonnements. Ajouter suffisamment de miettes pour que le mélange soit assez consistant pour se manier. Mettez sous forme de petites saucisses, roulez dans la chapelure de pain, dans l'œuf battu, et de nouveau dans le pain. Faites sauter dans de la graisse de bacon.

Pain de fèves

1 pinte de fèves cuites
1 tasse de miettes de pain
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de catsup aux tomates
1 œuf
un peu de poivre

Ecrasez les fèves. Ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Faites rôtir pendant 30 minutes dans une casserole graissée. Servez chaud avec de la sauce aux tomates.

BETTERAVES

Betteraves à la sariette

2 tasses de betteraves cuites hachées
1 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe de sucre
1 petit oignon haché
1 c. à thé de raifort
2 c. à soupe de beurre
sel et poivre

Agitez le tout ensemble et faites réchauffer.

CHOUX

Choux aux tomates

4 tasses de choux hachés tranchés
½ tasse d'eau
½ c. à thé de sel
1 tasse de jus de tomates

Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre et que l'eau et le jus soient absorbés. Ajoutez 1 c. à soupe de beurre et servez immédiatement (suffisamment pour 6).

Salade de chou chaud

Coupez ½ chou en tranches fines. Faites cuire dans de l'eau salée pendant 15 minutes. Egouttez et tenez chaud. Juste avant de servir, versez par-dessus la sauce suivante—½ tasse de l'eau dans laquelle le chou a cuit, ¼ tasse de vinaigre, 1 c. à soupe de beurre, 1 c. à soupe de sucre, 1 c. à soupe de farine, 1 œuf. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et le sucre. Lorsque l'ébullition commence, ajoutez lentement de l'eau chaude. Lorsque le tout est épais et homogène, ajoutez le vinaigre, puis versez par-dessus l'œuf bien battu. Remettez au feu et agitez jusqu'à ce que le mélange soit épaissi. Mélangez avec le chou et faites réchauffer.

Chou au gratin

2 tasses de chou cuit haché
¼ tasse de fromage râpé
½ c. à thé de sel
1 tasse de lait
1 tasse de miettes beurrées
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre

Faites une sauce, avec la farine, le beurre et le lait. Arrangez une couche de chou. Versez la sauce par-dessus. Ajoutez le fromage râpé puis les miettes. Répétez. Faites cuire au four pendant 20 minutes à 450° F. (Suffisamment pour 6).

CAROTTES

Carottes au gratin

2 tasses de carottes en cubes, cuites
1 c. à soupe d'oignon tranché
⅓ tasse de fromage râpé
¼ c. à thé de paprika
Sauce à la crème

Faites une sauce à la crème avec 1½ tasse de lait, 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de farine. Faites cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez-y le fromage, l'oignon et le paprika, puis en dernier lieu les carottes. Mélangez bien, mettez dans une terrine beurrée et recouvrez de miettes de pain beurrées. Faites cuire au four, à chaleur modérée pendant 25 minutes.

Fritures de carottes

2 tasses de carottes cuites en purée
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
1 œuf bien battu
1/16 c. à thé de poivre blanc
½ tasse de farine

Combinez les carottes chaudes, écrasées en fine pulpe avec le sucre, le sel, le poivre et l'œuf. Ajoutez-y la farine en agitant. Mettez par petits tas d'une contenance d'une cuillerée à soupe. Faites frire dans une graisse profonde—375° F.—pendant deux minutes. Egouttez sur du papier absorbant.

Carottes et céleri en sauce brune

1½ tasse de carottes en cubes
1 tasse de bouillon brun
Sel et poivre
Rôtie et grillades de bacon
1½ tasse de céleri en cubes
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre

Faites cuire les carottes et le céleri ensemble jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'eau soit absorbée. Faites une sauce avec le beurre, la farine et le bouillon. Ajoutez-y les légumes cuits, assaisonnez au goût et faites mijoter pendant cinq minutes. Servez sur rôtie avec de petites grillades de bacon que l'on obtient en fixant en boucles de petits morceaux de bacon sur un cure-dents et que l'on fait cuire sous le gril.

CHOUX-FLEURS

Chou-fleur au fromage

Faites d'abord bouillir la pomme d'un chou-fleur pendant 10 minutes sans séparer les fleurons. Mettez dans un plat qui va au four. Ajoutez ½ tasse de

lait, saupoudrez de fromage râpé, de sel et d'un peu de poivre. Recouvrez bien et faites cuire pendant 15 minutes. Otez le couvercle et laissez le fromage brûnir légèrement.

Chou-fleur en escalope

Mettez un chou-fleur cuit dans un plat qui va au four. Versez par-dessus une sauce blanche, moyennement épaisse. Recouvrez d'une chapelure de pain beurré et mettez dans un four à feu modéré pour réchauffer.

Chou-fleur frit

1 pomme de chou-fleur
½ tasse de lait
1 œuf
Miettes de pain

Rompez le chou-fleur en fleurons et faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Egouttez, roulez dans un œuf légèrement battu et mélangé avec du lait. Roulez ensuite dans les miettes. Faites frire dans de la graisse profonde à 370° F. jusqu'à ce que ce soit brun doré.

CÉLERI

Céleri à la crème et au poivre vert

1½ tasse de céleri, coupé en morceaux de 1 pouce
1 petit piment vert émincé, ayant soin d'enlever toutes les graines
3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
1½ tasse de lait

Chaudronnée de céleri

4 tasses de céleri haché
1 petit oignon finement haché
3 grosses pommes de terre en cubes
½ c. à thé de sel

Faites cuire ensemble dans 2 tasses d'eau jusqu'à ce que le tout soit tendre. Faites fondre ensuite 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon, ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, et versez le mélange de légumes chauds par-dessus. Faites cuire 5 minutes. Ajoutez 1 tasse de lait riche. Réchauffez et servez.

CONCOMBRES

Crème de concombres

2 gros concombres
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 œuf
Sel et poivre

Epluchez et coupez les concombres en petits morceaux, en rejetant les graines. Recouvrez d'eau froide et faites cuire lentement jusqu'à ce que ce soit tendre. Ecrasez dans une passoire. Ajoutez ½ c. à thé de sel. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et la pulpe de concombres, agitez jusqu'à épaississement. Ajoutez-y le jaune de l'œuf bien battu, puis le blanc battu en neige ferme. Versez dans des moules beurrés et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que ce soit pris. Sauproudrez de paprika par-dessus.

AUBERGINES

Terrine d'aubergine

1 aubergine (épluchée et émincée)
½ tasse de miettes de pain
2 c. à soupe de beurre
1 petit oignon
Sel et poivre

Faites cuire l'aubergine jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Egouttez. Posez des tranches dans une terrine graissée. Saupoudrez par-dessus l'oignon, le sel, le poivre et les miettes. Faites cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes. (Suffisamment pour 4).

OIGNONS

Oignons verts sur rôties

Faites cuire des oignons verts dans de l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettez sur des rôties et versez de la sauce blanche par-dessus.

Oignons farcis cuits au four

Choisissez de gros oignons. Epluchez et enlevez le cœur avec un vide-pommes. Remplissez la cavité avec des miettes de pain assaisonnées. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

PANAIS

Panais brunis

Faites bouillir les panais, coupez en tranches d'un demi-pouce d'épaisseur, faites brunir dans une cassserole chaude graissée ou dans le four avec un rôti de viande. On peut préparer de cette façon les restes de panais.

Friture de panais

Faites bouillir des panais et écrasez-les. Assaisonnez de sel, de poivre et de beurre. Mettez en gâteaux, roulez dans la farine et faites brunir dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

POIS

Un brin de menthe cuite avec les pois leur donne un goût agréable et particulier.

Timbales de pois

1 tasse de pulpe de pois
1 œuf
⅓ tasse de lait
½ c. à thé d'oignon râpé
¼ c. à thé de sel
Quelques grains de poivre de cayenne

Frottez les pois cuits à travers une passoire pour faire la pulpe. Ajoutez l'œuf bien battu, le lait et les assaisonnements. Versez dans différents moules beurrés, recouvrez et mettez dans une casserole d'eau chaude. Faites cuire au four à feu lent—300° F.—jusqu'à ce que ce soit ferme; ou faites cuire à la vapeur comme une crème renversée (custard). Démoulez, servez avec une sauce blanche à laquelle les pois cuits sont ajoutés.

PIMENTS

Piments farcis

¼ tasse de riz non cuit
2 tranches d'oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive
¾ tasse d'eau bouillante
½ c. à thé de sel
½ tasse de viande cuite, hachée
4 piments verts
1 tasse de sauce aux tomates

Faites brunir le riz et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez l'eau bouillante et le sel, recouvrez et faites cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et le riz tendre. Il est plus prudent de faire cette cuisson sur de l'eau chaude à moins de surveiller attentivement. Une fois la cuisson complétée, ajoutez de la viande hachée et ¼ tasse de sauce aux tomates. Remplissez les piments avec le mélange de riz, recouvrez, mettez dans un plat qui va au four avec ⅛ de tasse d'eau et faites cuire au four à feu modéré—350° F.—pendant environ 25 minutes. Servez avec le reste de la sauce aux tomates, réchauffée.

POMMES DE TERRE

Pommes de terre en pommes

Choisissez des pommes de terre de la grosseur de petites pommes. (Si vous savez vous servir du couteau, vous pouvez tailler de grosses pommes de terre pour cela). Faites frire dans de la graisse chaude profonde (395° F. ou lorsqu'un

cube de pain brunit en 20 secondes) jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur brune appétissante et qu'elles soient bien cuites. Insérez d'un côté un clou de girofle pour donner l'apparence d'un calice de pomme et une branche de persil de l'autre côté pour faire fonction de feuille. Saupoudrez de paprika sur une joue pour donner une couleur rose.

Soufflé aux pommes de terre et au fromage

2 tasses de pommes de terre chaudes en purée
3 jaunes d'œufs
$\frac{3}{4}$ tasse de fromage râpé
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre
$\frac{1}{2}$ tasse de lait (environ)
3 blancs d'œufs

Battez les jaunes et mélangez avec les pommes de terre, les assaisonnements, le lait et une partie du fromage. Roulez-y les blancs d'œufs battus en neige ferme et saupoudrez par-dessus le reste du fromage. Faites cuire au four à feu modéré jusqu'à ce que le tout soit très léger et servez immédiatement.

Pommes de terre à la Pittsburg

C'est là en réalité un hachis de pommes de terre brunes, auquel on a ajouté un peu de piment vert.

Pommes de terre O'Brien

Coupez en cubes des pommes de terre bouillies froides. Mélangez-les avec du bacon cru, des oignons et du piment hachés. Faites frire dans une poêle, tout comme vous feriez pour un hachis de pommes de terre.

Pommes de terre frites françaises

Epluchez des pommes de terre, coupez-les en longueurs, en 8 ou 10 morceaux. Posez sur un linge pour absorber l'humidité. Faites frire dans de la graisse profonde. Egouttez sur du papier chiffonné, non lustré. Saupoudrez de sel et servez.

Pommes de terre Franconia

Faites bouillir les pommes de terre pendant 10 minutes. Epluchez et mettez dans la casserole avec un rôti de viande. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles, en arrosant avec le jus de temps à autre.

Pommes de terre à l'espagnole

Coupez les pommes de terre bouillies froides en petits morceaux et faites-les cuire dans une sauce blanche claire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ayant soin de ne pas les laisser brûler. Lorsqu'elles sont prêtes à servir, saupoudrez de paprika jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur rose foncé. Servez chaud.

SALSIFIS

Escalope de salsifis

2 tasses de salsifis qui a été coupé en tranches de $\frac{1}{2}$ pouce et cuit dans de l'eau salée; $\frac{1}{2}$ tasse de miettes de pain, 2 tasses de sauce blanche.

Mettez une tasse de salsifis dans une casserole graissée. Versez par-dessus 1 tasse de sauce et saupoudrez de miettes de pain. Répétez. Parsemez de beurre par-dessus et faites cuire au four pendant 20 minutes à une chaleur de 450° F. (Suffisamment pour 6).

Salsifis en huîtres

2 tasses de salsifis cuit, coupé en très petits morceaux
1 c. à soupe de céleri haché
1 œuf
2 c. à soupe de farine
Sel et poivre

Mélangez ensemble. Faites tomber par cuillerées sur un gril chaud et graissé. Lorsque le salsifis est bruni sur un côté retournez et faites brunir sur l'autre. Garnissez de persil et servez chaud. (Suffisamment pour 6).

ÉPINARDS

Ramequins aux épinards, aux œufs et au fromage

Mettez dans des plats beurrés une couche d'épinards cuits finement hachés. Ajoutez un peu de beurre fondu. Ensuite cassez dans chaque plat un œuf cru; saupoudrez de sel, de poivre et de fromage, et faites cuire au four à feu lent (325° F.) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les œufs soient bien pris.

Soufflé aux épinards

2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel
Un peu de poivre
1 c. à soupe d'oignon haché
¾ tasse de lait
2 œufs
2 tasses d'épinards cuits

Ajoutez l'assaisonnement. Ajoutez le lait qui a été chauffé en agitant lentement. Agitez jusqu'à épaississement, puis ajoutez l'épinard et lorsque le mets est chaud versez par-dessus les jaunes d'œufs bien battus. Roulez-y les blanc-d'œufs battus en neige ferme. Versez dans un plat graissé qui va au four et mettez au bain-marie. Faites cuire 45 minutes dans un four à chaleur modérée, 375° F. (Suffisamment pour 4.)



Epinards au fromage

2 tasses d'épinards cuits
1 tasse de fromage râpé
1 tasse de miettes de pain
Sel et poivre

Hachez les épinards en petits morceaux. Mettez une couche de miettes de pain dans un plat graissé qui va au four. Ajoutez une couche d'épinards; saupoudrez de fromage. Répétez jusqu'à ce que le plat soit plein, en mettant une couche de miettes de pain en dernier lieu. Parsemez de beurre et faites cuire 15 minutes dans un four chaud—500° F. (Suffisamment pour 4.)

COURGES

Courge à l'italienne

¼ tasse de petite courge d'hiver
⅓ tasse de fromage râpé
1¼ tasse de sauce aux tomates

Epluchez la courge, enlevez les graines et la pulpe du centre; coupez la partie solide en tranches minces. Au fond d'un plat graissé qui va au four mettez une couche de courge; recouvrez de sauce aux tomates et saupoudrez de fromage râpé. Remplissez le plat de cette façon avec des couches successives. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes à feu modéré (350° F.) jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Courge au four

Coupez la courge en moitiés et enlevez les graines et la membrane. Mettez sur le côté tranché dans une casserole contenant environ ⅛ pouce d'eau. Faites cuire au four jusqu'à ce que ce soit tendre (environ 2 heures à 400° F.). Puis enlevez à l'écumoire et assaisonnez de sel et de poivre. S'il y a trop de liquide videz la poêle et retournez la courge sur le dos pendant environ dix minutes.

TOMATES

Tomates au saumon

1 tasse de saumon cuit	1 oignon
1 tige de céleri	6 c. à soupe de beurre
6 grosses tomates	

Mélangez le saumon, le céleri et l'oignon. Enlevez le centre des tomates et remplissez avec le mélange. Versez 1 c. à soupe de beurre fondu par-dessus chacune et faites cuire au four jusqu'à ce que ce soit tendre. (Suffisamment pour 6.)

Tomates et œufs

Enlevez la tranche de dessus d'une tomate. Enlevez le centre. Cassez un œuf et versez dans la cavité. Faites cuire au four à feu modéré jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit. Servez chaud.

Tomates au fromage (Rarebit)

2 c. à soupe de beurre	2 tasses de fromage râpé
2 c. à soupe de farine	1 œuf
¾ tasse de lait	Sel
¾ tasse de tomates bouillies	Moutarde
⅛ c. à thé de soda	Piment

Faites fondre le beurre. Ajoutez-y la farine en agitant pour faire une sauce lisse. Mettez-y le lait et faites cuire en agitant constamment jusqu'à l'épaisissement. Egouttez les tomates, ajoutez-y en agitant le soda et dès que le soda a fini d'écumer, mettez-y la sauce en agitant. Ajoutez l'œuf légèrement battu. Faites cuire une minute, puis ajoutez le fromage râpé et versez sur des rôties. Servez immédiatement.

Tomates au four

Essuyez et enlevez une tranche mince du talon de six tomates de grosseur moyenne. Enlevez le cœur et les graines. Ajoutez quelques gouttes de jus d'oignon, du sel et du poivre à 1 tasse de miettes de pain rassis et remplissez les centres. Mettez un petit morceau de bacon sur le dessus de chaque tomate et faites cuire au four à feu chaud pendant vingt minutes.

Riz aux tomates mexicain

Faites fondre une c. à soupe de graisse de bacon ou de beurre dans une poêle. Ajoutez 2 tasses de riz cuit et agitez jusqu'à ce que ce soit brun doré. Ajoutez 1 piment vert coupé en tranches fines, 1 piment tranché, 1 petit oignon tranché mince et 1 tasse de tomates cuites. Assaisonnez de 2 c. à thé de sel. Faites cuire pendant 15 minutes, agitant souvent pour empêcher que ça ne brûle. Servez chaud. (Suffisamment pour 6.)

Sauce aux tomates

1½ tasse de tomates	⅛ c. à thé de poivre
1 tranche d'oignon	½ c. à thé de sel
1 brin de persil	2 c. à soupe de beurre
1 tige de céleri	2 c. à soupe de farine

Faites cuire les six premiers ingrédients ensemble pendant 10 minutes. Egouttez. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, et une fois que la sauce est lisse ajoutez le jus de tomates. Faites cuire pendant 5 minutes.

NAVETS

Boules de navet au persil

2 tasses de boules de navet
¼ tasse de beurre
3 gouttes de jus d'oignon
½ c. à soupe de persil haché
2 c. à thé de jus de citron

Coupez les navets en boules. Faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et faites cuire dans du beurre auquel le jus de citron, l'oignon et le persil ont été ajoutés.

COMBINAISONS DE LÉGUMES

Une fois par semaine, servez un dîner aux légumes, employant trois ou quatre légumes.

Tarte aux légumes

1 tasse de carottes en cubes
1 tasse de chou-fleur
1 tasse de pois ou de fèves en gousses
2 tasses de sauce blanche bien assaisonnée
¼ tasse de fromage râpé

On peut se servir pour cette recette de restes de légumes. Mettez dans une casserole, recouvrez de sauce blanche et de fromage râpé. L'addition d'une croûte de pomme de terre en purée en fait un mets délicieux pour le lunch ou le dîner. Faites cuire dans un four chaud (400° F.)

Terrine d'œufs et de légumes

5 œufs cuits durs tranchés
2 tasses de pommes de terre en cubes
1 tasse de cubes de céleri ou autre légume cuit
1 c. à soupe de piment haché
2 tasses de sauce blanche bien assaisonnée
½ tasse de fromage râpé
1 c. à soupe de ciboulette hachée

Ajoutez tous les ingrédients, à l'exception du fromage, à la sauce blanche chaude. Versez dans une casserole bien graissée et recouvrez de fromage râpé. Faites cuire dans un four chaud (450° F.) pendant quinze minutes environ, ou jusqu'à brunissement. (Suffisamment pour 6).

Escalope irlandaise

Remplissez un plat à pouding jusqu'au tiers de restes de viande, hachés en morceaux assez gros. Ajoutez ensuite les carottes et les pois cuits pour faire un autre tiers. Pour la couche du dessus, mettez les restes de pommes de terre bouillies, tranchées. Saupoudrez de sel et de poivre au goût. Versez par-dessus une boîte de soupe aux tomates et faites cuire au four à feu modéré pendant une demi-heure à trois quarts d'heure.

Crème de légumes (Soupe)

Sauce à la crème faite avec de l'eau de légumes et du lait comme liquide (clair) et des légumes.

Le liquide peut se composer uniquement de lait ou de lait et d'eau de légumes dans une proportion quelconque.

Epaississez en mettant ½ c. à 1 c. à soupe de farine pour chaque tasse de liquide pour les légumes féculeux. Les légumes non féculeux exigent 1 à 1½ c. à soupe de farine pour 1 tasse de liquide. On emploie parfois des jaunes d'œufs pour épaissir et également pour augmenter la valeur nutritive, 1 ou 2 pour chaque chopine de liquide.

Le légume peut être cuit spécialement pour la soupe ou on peut, si on le désire, employer des restes de légumes seuls ou en mélange.

Employez ⅓ tasse de légumes pour 1 tasse de liquide. Préparez les légumes en les écrasant ou en les forçant à travers une passoire.

Chaudronnée de légumes (1)

1 tasse de pommes de terre crues, en cubes
1 tasse de carottes crues, en cubes
2 tasses de tomates (crues ou en conserves)
2 c. à soupe d'oignon finement haché
1 c. à thé de sel
4 c. à soupe de céleri finement haché
½ tasse de fèves blanches triées et trempées toute une nuit
⅛ c. à thé de poivre

Ajoutez suffisamment d'eau pour recouvrir les légumes. Laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, alors que l'eau se sera presque complètement évaporée. Ajoutez 1 tasse de lait riche ou de crème, faites chauffer au point d'ébullition. Servez chaud. (Suffisamment pour 6).

Chaudronnée de légumes (2)

1 tasse de conserves de maïs
2 tasses de conserves de tomates
1 tasse de conserves de pois
1 tasse de conserves de fèves en gousses
2 pommes de terre crues
1 petit oignon
2 tiges de céleri
} Coupés en petits cubes

Mettez ensemble dans une casserole. Faites mijoter lentement jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez 1 tasse de lait riche ou de crème. Servez très chaud. (Suffisamment pour 6).

Crème de carottes (Soupe)

2 tasses de carottes, 4 tranches d'oignon, 2 tasses de lait, 2 c. à soupe de beurre, 4 c. à soupe de farine, sel et poivre. Coupez les carottes en petits morceaux et faites-les cuire avec les tranches d'oignon dans suffisamment d'eau pour les recouvrir, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez à travers une passoire. (Il devrait y avoir 2 tasses de bouillon). Finissez comme pour une sauce aux légumes, c'est-à-dire faites fondre 4 c. à soupe de beurre, ajoutez 4 c. à soupe de farine, du sel et du poivre, puis en dernier lieu le légume cuit. Faites cuire directement sur le feu jusqu'à ce que la farine soit bien cuite, en agitant constamment. Ajoutez alors le lait chaud et servez immédiatement.

Purée aux pois

2 tasses de pois—cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendre et frottés à travers une passoire
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de beurre
½ tasse de lait
Poivre

Soupe aux pommes de terre

2 tasse de pommes de terre en purée. 1 pinte de lait, 2 tranches d'oignon, 3 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine, 1½ c. à thé de sel, un peu de sel de céleri, poivre et cayenne, 1 c. à thé de persil haché. Faites chauffer le lait avec l'oignon. Enlevez l'oignon et ajoutez lentement le lait aux pommes de terre. Faites fondre le beurre, ajoutez-y les ingrédients secs, agitez jusqu'à ce que ce soit bien mélangé et ajoutez-le au mélange de lait, en agitant constamment. Faites bouillir une minute. Egouttez, si cela est nécessaire, ajoutez le persil et servez.

Soupe aux pommes de terre et à la crème sure

2 tasses de pommes de terre en cubes
1 tasse d'eau bouillante
1 c. à thé de sel
1 oignon en tranches minces
½ c. à thé de poivre
2 tasses de crème sure
Persil haché.

C'est là un plat très estimé en Europe et qui change de la soupe ordinaire aux pommes de terre. Faites cuire les pommes de terre pendant quinze minutes

dans de l'eau bouillante avec le sel, l'oignon et le poivre. Ajoutez la crème, en agitant, réchauffez ensemble, et servez très chaud (fumant) en saupoudrant par-dessus le persil haché.

Bisque aux tomates

1 tasse de lait	2 c. à soupe de farine
1 tasse de jus de tomates	2 c. à soupe de beurre

Sel et poivre

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, agitez jusqu'à ce que ça bouillonne. Ajoutez le lait lentement. Agitez jusqu'à épaississement. Ajoutez lentement le jus de tomates chauffé. Assaisonnez juste avant de servir.

Soupes aux tomates

2 tasses de tomates	1 pinte de lait
2 c. à soupe de beurre	Brin de persil
1 c. à soupe de farine	¼ c. à thé de poivre blanc
1 c. à soupe de sel	½ c. à thé de soda

Faites cuire lentement les tomates avec les assaisonnements pendant 10 minutes et faites passer par une passoire. Faites chauffer le lait, épaississez avec de la farine et le beurre frottés en une pâte; faites chauffer encore une fois les tomates et ajoutez le soda; combinez avec le lait et servez immédiatement.

Soupe de conserves aux tomates

1 quart de boisseau de tomates mûres, 1 grosse pomme de céleri, 6 gros oignons. Lavez les tomates, coupez en morceaux, ajoutez les oignons et le céleri lavés et coupés. Faites bouillir ces derniers jusqu'à ce qu'ils soient très mous. Passez à travers une passoire. Remettez sur le poêle et ajoutez ½ tasse de sucre, ¼ tasse de sel, ½ tasse de beurre, ¾ tasse de farine et ¼ c. à thé de poivre de cayenne. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, le sucre, le sel et le poivre. Lorsque le mélange est bien lié, ajoutez-y en agitant lentement les tomates égouttées. Faites chauffer jusqu'au point d'ébullition et faites cuire jusqu'à épaississement. Versez dans des bocaux bien stérilisés et bouchez hermétiquement.

VALEUR NUTRITIVE DES LÉGUMES

Les légumes sont surtout appréciés pour les vitamines et les substances minérales qu'ils contiennent, mais il y en a cependant qui sont riches en calories, c'est-à-dire qui engendrent de la chaleur. Nous donnons ici quelques portions typiques de différents légumes avec leur valeur calorique:—

Légume	Quantité	Calories de protéine	Total de calories
Asperges	5 tiges	8·0	25
Fèves en gousses	⅓ tasse	3·3	15
Fèves au four	½ tasse	31·5	150
Betteraves	⅓ t.	3·5	25
Choux	½ t.	2·0	10
Carottes	2 (¾ pce long)	5·0	50
Choux-fleurs	½ t.	4·6	20
Maïs (blé d'Inde)	1 épi	6·0	50
Maïs en conserves	⅓ t.	11·0	100
Laitue	¼ pomme	2·5	10
Oignons	3	13·0	100
Pois	⅜ t.	13·0	50
Pommes de terre (au four)	1	11·0	100
Pommes de terre, à la crème	½ t.	7·0	100
Epinards	½ t.	2·4	20
Tomates	1	4·0	25
Navets	½ t.	10·0	100

TABLEAU DE LA PROPORTION APPROXIMATIVE D'HYDRATES DE CARBONE

Cinq pour cent	Dix pour cent	Quinze pour cent	Vingt pour cent
Asperges	Betteraves	Topinambours	Fèves (blanches)
Betteraves (tiges)	Carottes	Fèves (Lima)	Maïs (Blé d'Inde)
Brocoli	Oignons	Panais	Pommes de terre
Choux de Bruxelles	Courges	Pois (verts)	
Choux	Navets		
Choux-fleurs			
Céleri			
Poirée (Bette à carde)			
Cresson			
Concombres			
Pissenlit			
Aubergines			
Endives			
Choux frisés			
Laitue			
Radis			
Epinards			
Fèves en gousses			
Tomates			
Courges à moelle			

AUTRES BULLETINS

Pommes produites au Canada.......................... N° 35
Conserves de fruits et de légumes.......................... N° 109
Comment apprêter les conserves de fruits et de légumes.... N° 113
Confitures, gelées et marinades.......................... N° 137
Repas sains, à bas prix.

OTTAWA: J.-O. PATENAUDE, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1936.